

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

9	ふりがな氏名	なかしま あつこ 中島 敦子	年齢	50歳	
			職業	栄養士	
学校名					
ふりがな作品名	まるで豚バラ串！玉ねぎ豚バラ巻き 2種				
作品の特徴 100～150字程度 でまとめて下さい	焼鳥の豚バラ串が大好きな我が家。家でも手軽に豚バラ串を！				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	スライスバラ肉 600g	<副材料> 玉ねぎ スライスチーズ・ほか	食肉の金額	1200円
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額	380円
	鶏肉 部位と量(g)			合計金額	1,580円
	肉使用割合	56.6%			
副材料 (4人分)	玉ねぎ 300g スライスチーズ 4枚 ゆずこしょう 10g 塩こしょう 適宜 油 大2				
作り方	<p>① 玉ねぎを半分に切り、1cm幅に切る。</p> <p>② ①を油大1で炒める。(歯ごたえが残る程度)塩こしょうをふる。皿にあげる。</p> <p>③ ラップに豚バラスライスを並べ、1つはゆずこしょうをぬり、1つはスライスチーズを2枚おく。それぞれに②の玉ねぎをおき、ラップごと下からくるくるとまく。</p> <p>④ ③をまきおわりから、フライパン(油大1を熱しておく)で全面しっかり焼く。蓋をして蒸し焼きにする。</p> <p>⑤ 粗熱がとれたら、約2cmにカットする。 ※2種類2本ずつ作成、半分ずつをセットにする。</p>				